



EXERCITII PENTRU BUNICI ȘI NEPOTI

Exercises for
grandparents
and grandkids

ART ENCOUNTERS 2023



LUCIA a fost contabil principal
timp de 35 de ani la Ambalajul
Metalic Timișoara.

LUCIA used to work as chief accountant at the
metallic packaging factory in Timișoara, for 35 years.

N-am nevoie
de oglindă, mă
văd în bunică mea.



I DON'T NEED A MIRROR,
I CAN SEE MYSELF IN MY
GRANDMOTHER.

WE LIVE PARALLEL
LIVES. SHE'S GOT HER
SOAP OPERAS AND I'VE
GOT THE WEB.



Trăim vieți paralele.
Eu cu netu', ea cu
telenovelele.

SORINA ESTE ÎLUSTRATOARE
este nepoata familiei

SORINA is her niece and an illustrator of sorts, aka Vazelina.

NUMAI
POT!



ȘI M-AM DAT CU VASELINĂ
PĂ TOT PICIORU', DA' NU
MĂ ASCULTĂ. DELOC.

I CAN'T TAKE IT ANYMORE!
I RUBBED VASELINE ALL
OVER MY LEG, BUT IT
STILL WON'T LISTEN TO
ME. AT ALL.



HAU!





Când mâinile tremură, spațiul se poate cuprinde mai bine prin puncte. În lipsa unor forme predefinite, punctele unesc până la urmă semnele care cresc forme.

MATERIALE

HÂRTII, PENSULE, CARIOCI SAU CREIOANE, ACUARELE, TEMPERA, ACRILICE ȘI UN BASTON, OPȚIONAL.

ȚIMP DE LUCRU

15 - 30min



Points and speckled lines can conjure up spaces when your hands begin to tremble. Without a predefined shape in mind, dots connect signs that grow into forms.

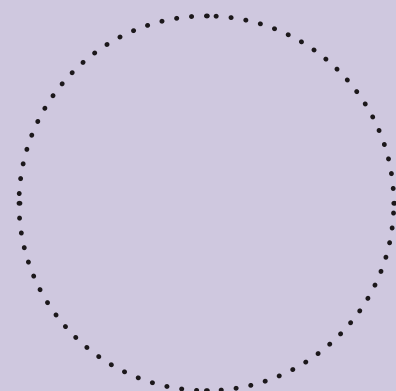
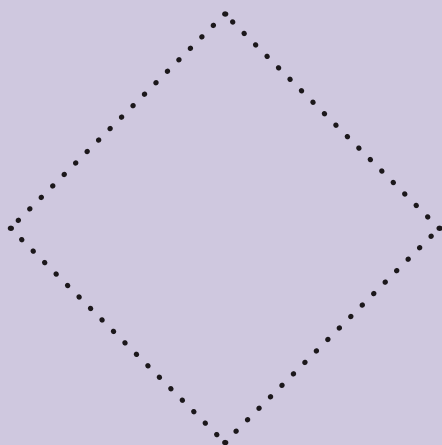
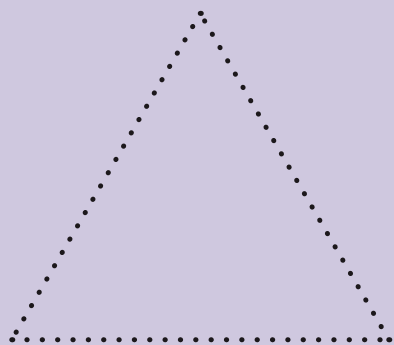
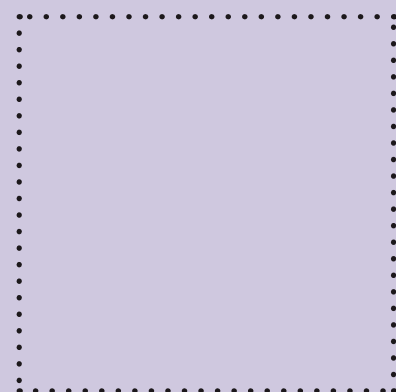
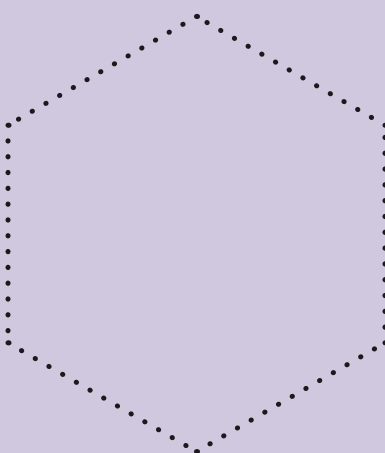
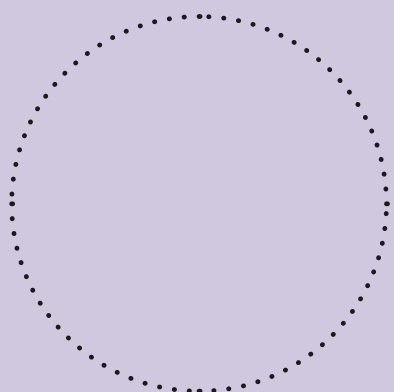
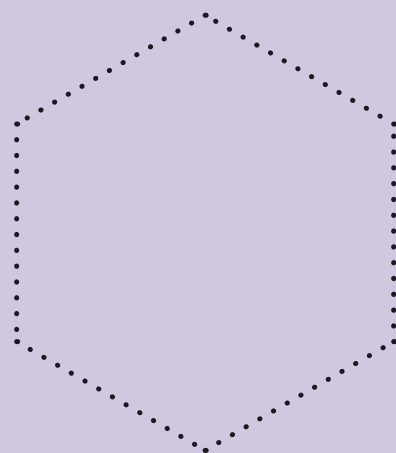
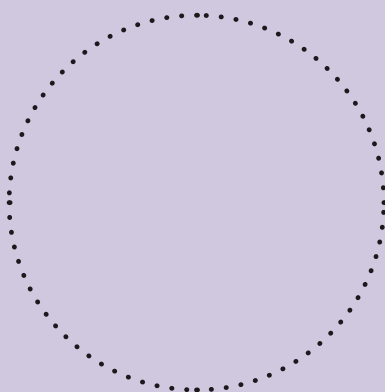
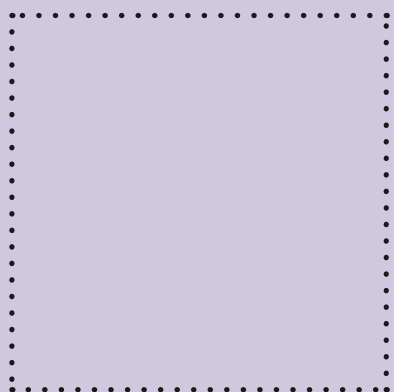
MATERIALS

PAPER, BRUSHES, MARKERS OR CRAYONS, WATERCOLORS, ACRYLICS OR TEMPERA AND AN OPTIONAL CANE.

WORK TIME

15 - 30min





O serie de forme presărate ajută la conturarea unor figuri umane, animale, vegetale, minerale sau abstracte.

MATERIALE

ORICE MATERIALE DE DESEN GĂSIȚI LA ÎNDEMÂNĂ, UNEORI AJUTĂ SĂ COMBINAȚI TEHNICILE.

ȚIMP DE LUCRU

30 - 45min

When did we figure out that a series of shapes could help us trace the contours of human, animal, mineral or abstract figures?

MATERIALS

ANY DRAWING MATERIALS YOU HAVE AVAILABLE, MAYBE TRY TO MIX THE TECHNIQUES.

WORK TIME

30 - 45min





Odată colorate, personajele
pestrițe șed mai aranjate.

MATERIALE

DESENE XEROXATE, CREIOANE COLORATE,
CARIOCI, ETC.

ȚIMP DE LUCRU

45min - 1h / pagină

Fix the jinx with a mix and watch
the wonderers blend in the maze
of the drifting gaze.

MATERIALS

XEROX COPIES, COLORING PENCILS,
MARKERS, ETC.

WORK TIME

45min - 1h / page

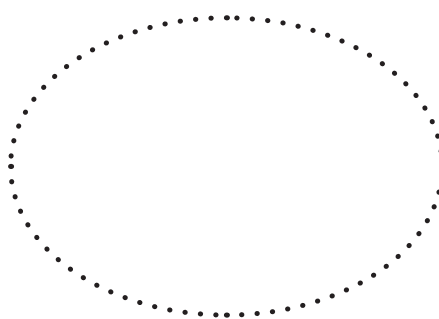
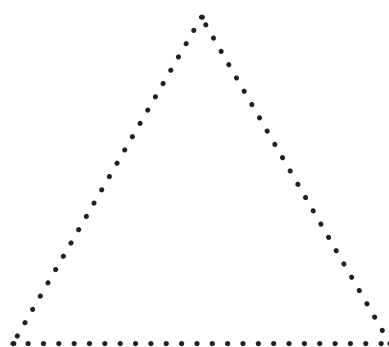
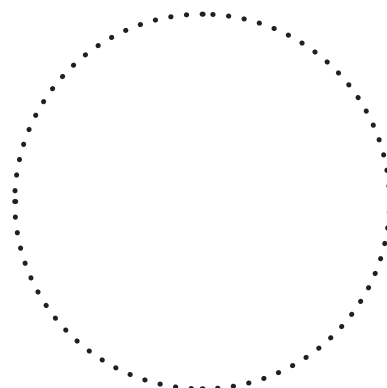
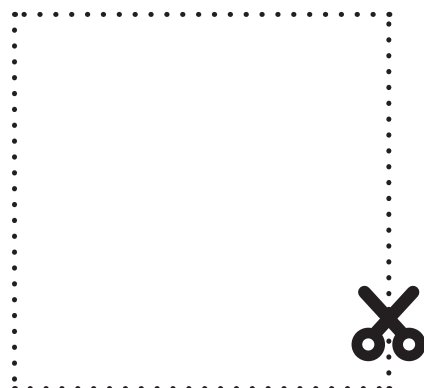












Un carton reciclat, colorat,
pointilist asezonat cu buline,
puncte și stropi tulburați,
eventual încrunțați și adunați
un portret de vă minunați.

MATERIALE

CARTON FLEXIBIL, PENSULE SAU CARIOCI SAU
CREIOANE, TEMPERA, ACRILICE SAU ACUARELE,
AȚĂ/ELASTIC/PANGLICĂ PENTRU SUPT.

ȚIMP DE LUCRU

45min - 1h

Cover a recycled piece of card-
board in pointilist polka dots or
blurry blunderous frowning blobs,
and watch as the jots are joined in
a freckled portait of sorts.

MATERIALS

FLEXIBLE CARDBOARD, BRUSHES OR
MARKERS, TEMPERA, ACRYLICS OR WATER-
COLORS, THREAD/ELASTIC/A RIBBON.

WORK TIME

45min - 1h

Din cele mai vechi și mai recente vremuri, masca unește personaje legendare și oameni de rând. Aici sunt câteva exemple adunate din vecini.

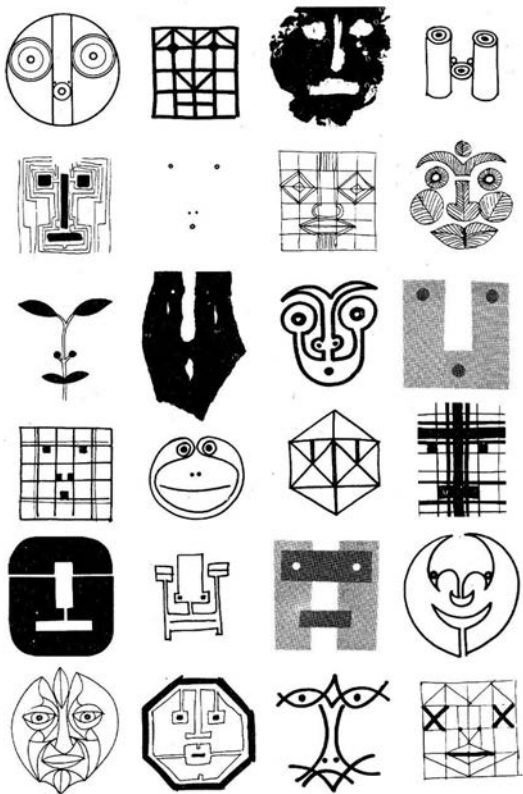


Mască din colecția Muzeului Țăranului Român / Mask from the Romanian Peasant's Museum collection



SAUL STEINBERG

For as far back as we can recall, masks have shrouded legends and covered common folk alike, in tales or layers for protection.



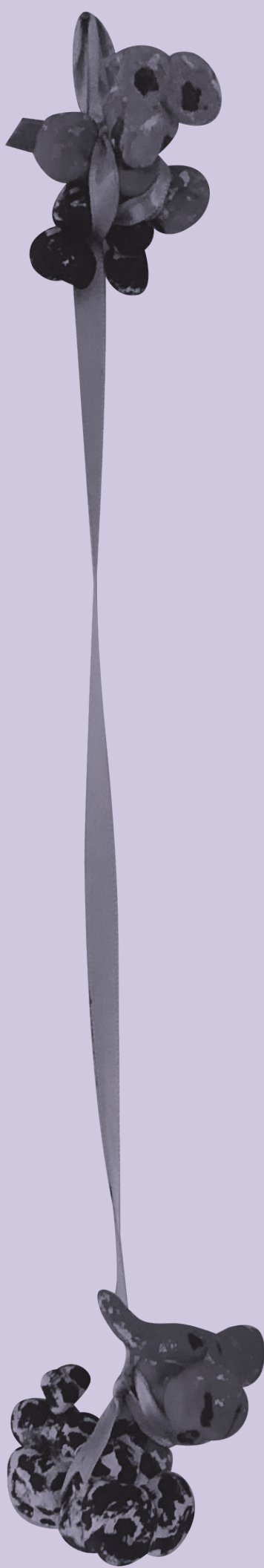
BRUNO MUNARI



LUCIA LIA



MARCEL IANCU



Acest exercițiu are câteva etape:
1. modelajul 2. montarea pieselor
pe un schelet de metal ori de
lemn (scobitori/chibrituri)
3. pictatul.

MATERIALE

APĂ, PASTĂ DE MODELAT, SÂRMĂ/BUCĂȚI
DE LEMN, PENSULE, CULORI ȘI-UN ȘORȚ
DACĂ TOT AM COPT DITAMAI REȚETA.

ȚIMP DE LUCRU

45min - 1h

This exercise has several steps:
1. moulding the clay into pieces
2. assembling the pieces onto
a wooden or metallic skeleton
(toothpicks and matches will do)
3. painting.

MATERIALS

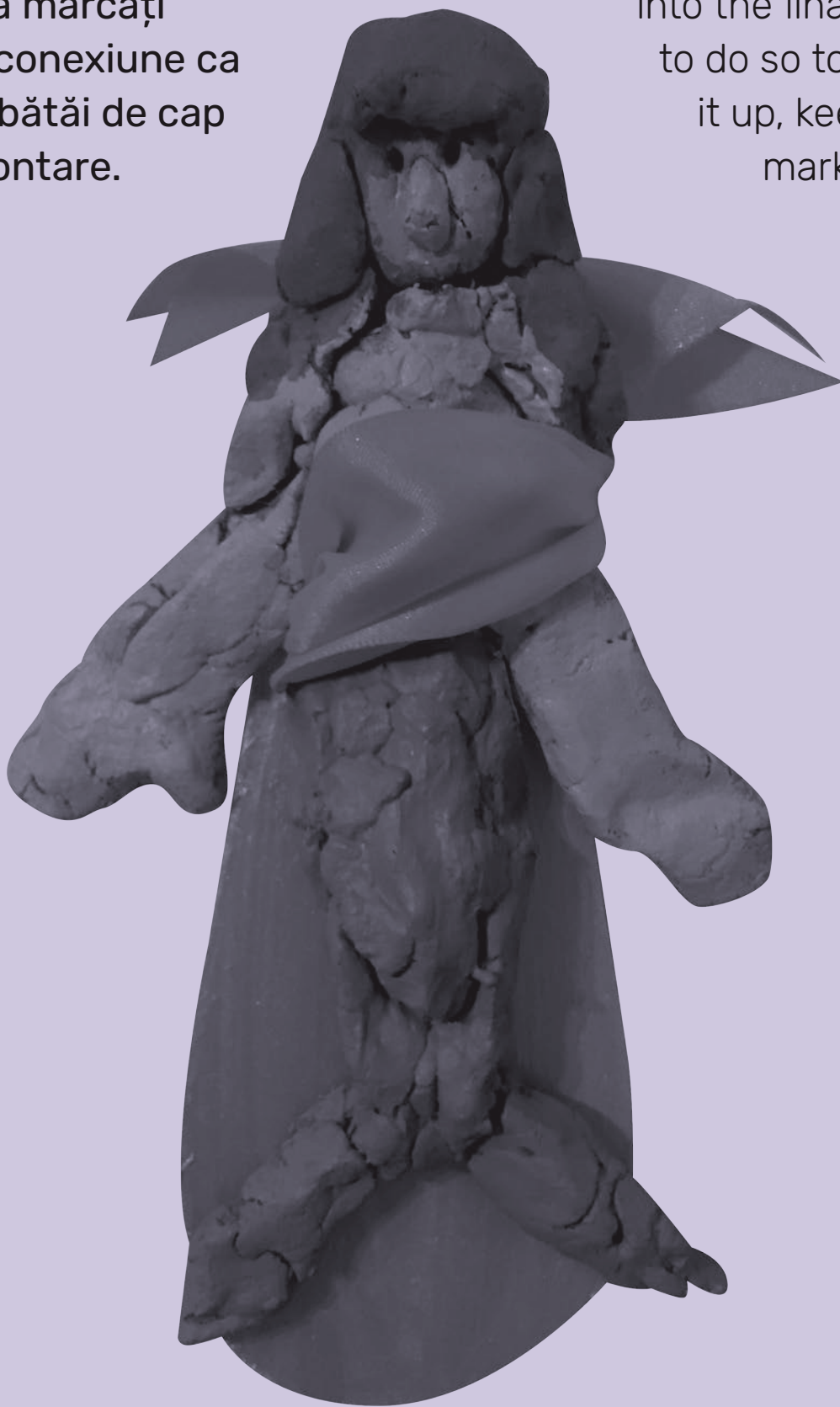
WATER, MODELLING PASTE/CLAY, WIRE/
PIECES OF WOOD, BRUSHES, PAINTS AND
AN APRON TO BAKE THIS RECIPE.

WORK TIME

45min - 1h

Pașii
pot fi remixați,
în funcție de cât de
meticuloși sau grăbiți
sunteți. Unii aleg să picteze
piesele înainte de montare,
important e să marcați
punctele de conexiune ca
să n-aveți bătăi de cap
la demontare.

The
steps can be
shifted, depending on
how much time you've got.
Some choose to paint the
pieces before assembling them
into the final form. If you plan
to do so too, and not mess
it up, keep in mind to
mark the joints.

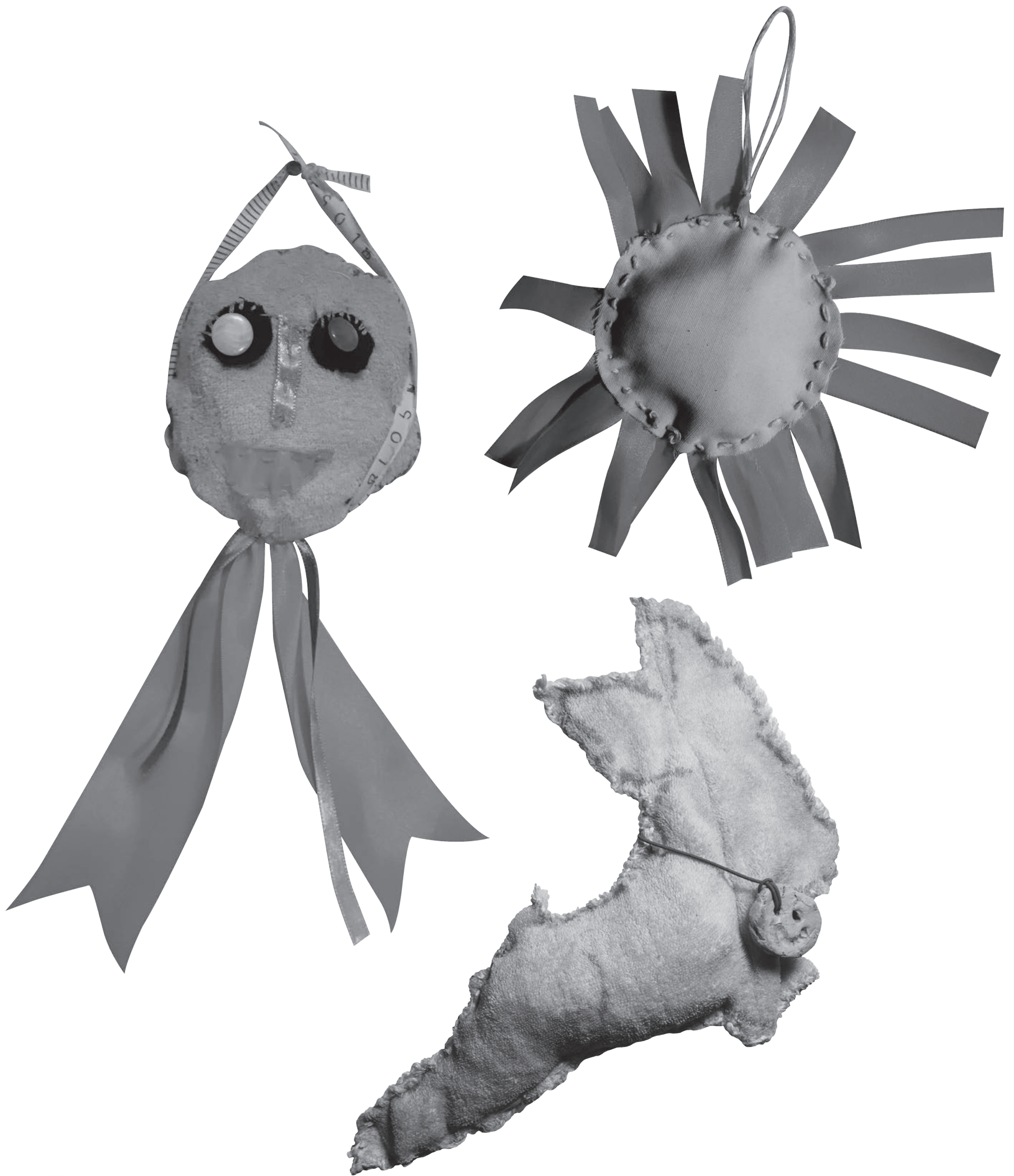


OPȚIONAL: trebuie întreprinse negocieri
pe durata exercițiului, uneori procesul e
îngreunat dacă nu avem o siluetă/un
subiect în gând înainte să ne apucăm
de bile.

Cum bunica mea nu avea răbdare
să stea pe gânduri, am construit
din mers personajul după
numărul pieselor. Acestea
pot fi cuburi, batoane sau
o figură dintr-o bucată.

OPTIONAL: negotiations are constantly
developing. As a result, the process can
turn out to be hectic if we don't choose
the final shape before modelling its
many pieces.

Since my grandmother didn't
want to wait, we built the
characters as we went along,
by gathering the clay
cubes, tubes or balls
into a puzzle piece.



Bunică-mea-și coase șosetele, pentru ea cârpitul e un obicei nelipsit. Am discutat povești și-am legat 2 obiecte din resturi de materiale. Merg bucăți de îmbrăcăminte avariate, acul nu strâmbă din ureche.

MATERIALE

HAINE ROASE DE VREME, GRIJI SAU MOLII, BUCĂȚI DEȘIRATE, AMINTIRI, FIRE DESTRĂMATE, AȚĂ ȘI AC.

ȚIMP DE LUCRU

30min - 1h

For my grandmother, sewing is a weekly activity, her socks are always mended with great care. So we wove some stories together and twisted torn or worn out garments into little soft sculptures.

MATERIALS

TATTERED CLOTHES, MEMORIES, UNRAVELLING OR TANGLED PIECES OF CLOTH.

WORK TIME

30min - 1h





Plimbările sau rătăcirile printre amintiri pot duce la mici expediții. Când era mică, Lucia mergea la Turbine unde se juca împreună cu „Prinț”, fiul familiei juristului vechii uzine electrice, domnul Coriolan Pitariu și al doamnei Longhi. Tatăl Luciei era contabil șef la uzină, de unde și vizitele.

De ziua porților deschise, am urcat la terasa pe care alerga, acum 82 de ani, bunică-mea.

MATERIALE

O METODĂ DE TRANSPORT, APĂ ȘI MULTĂ VOINȚĂ.

ȚIMP DE LUCRU

2 - 3h

Strolling around or getting lost in the realm of memories can lead to short expeditions. When she was 6, Lucia used to run around Timișoara's Turbine terrasse together with *Prince*, the son of the lawyer representing the city's water plant. Grandmother's dad was an accountant at the plant.

82 years later, she revisited the same old terrasee, one sunny summer afternoon in 2022.

MATERIALS

A MEANS OF TRANSPORTATION, WATER AND A LOAD OF WILL POWER.

WORK TIME

2 - 3h



8

Subiectele preferate al bunicii sunt florile și amintirile. Le-am folosit ca să o iau la o tură prin diverse tehnici, de la conturat și colorat la colaj și asamblare de obiecte.

MATERIALE

FOTOGRAFII VECHI, CUTIUȚE GOLITE DE CONȚINUT, LIPICI, FOARFECI, PASTĂ DE MODELAT, ACRILICE.

ȚIMP DE LUCRU

30min - 2h

Flowers and memories are a few of Lucia's favourite things. We used them to take her for a tour of various techniques, which included tracing, coloring, collage and assembling objects.

MATERIALS

TATTERED CLOTHES, MEMORIES, UNRAVELLING OR TANGLED PIECES OF CLOTH.

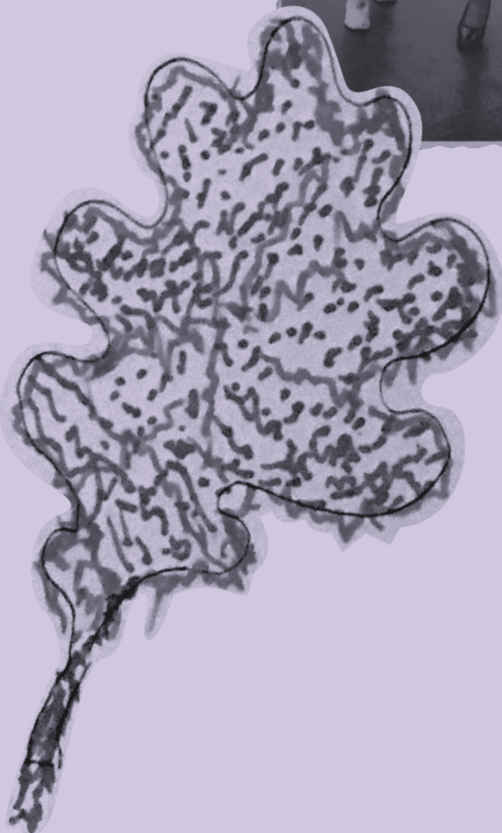
WORK TIME

30min - 1h

Lucrarea Sorinei, dincolo de exercițiile propuse, ne reînvață lecția iubirii și a lui a da mai departe. Exersăm curiozitatea, arta ca reziliență, studiul, creativitatea și comunicarea.

Neuroplasticitatea nu ar exista fără aceste ingrediente.

Pentru mine, mai presus decât componenta educativă a „caietelor” e compasiunea, ascultarea, atenția, disponibilitatea, relația nepoată-bunică.



Ele sunt un instrumentar al iubirii care conține, modelează, îngrijește, asemenea unui grădinar pasionat, doar că de această dată, grădina e creierul. Dar și inima!

Vă recomand plimbări prin grădină, alături de cei dragi. Ele ne vindecă și ne hrănesc. Mulțumesc, Sorina, pentru încredere! Dacă mă gândesc bine, ideea colaborării pe text a apărut tot în urma unei plimbări, prin parcurile Timișoarei.

ALINA CIOARĂ
e artist și terapeut format în psihoterapie integrativă și neuroștiințe aplicate, cu o cercetare de 15 ani în artă și neuroplasticitate.

Sorina's work teaches love and sharing. By practising curiosity, art as resilience, study, creativity and communication we access the very essence of neuroplasticity.

For me, compassion, listening, attention, availability, niece-grandmother rapport are more valuable than the educational facet of the "booklet". They are all meant to model and accomplish the garden of the brain and the heart.

Visit the garden, heal and nourish your soul by joining your beloved in memorable walks.

Thank you, Sorina, for your trust! I recall the very idea of our collaboration was born in one of our walks through the parks of Timișoara.

ALINA CIOARĂ

is an artist and therapist with a background in integrative psychotherapy and applied neuroscience, involving 15 years of research into art and neuroplasticity.



„LASĂ-LE ÎN FRAS CĂ SUNT BUNE!”

Lucia Lia e singurul bunic care mi-a mai rămas în viață. Ca să nu ne mai certăm aiurea și să ne-nțelegem, cât de cât, am început să facem tot felul de mici experimente. În acest mic catastif, iscodim căile de comunicare care mai rămân deschise după trecerea anilor.

Lucia va face 89 de ani iar eu 37. Sunt multe prăpastii între generații, dar cumva arta poate deschide noi cărări prin care să ne ascultăm.

Am pornit la drum cu gândul că la bătrânețe devenim un altfel de copii, cheia e să nu ne-ngropăm curiozitatea pe traseu.



Lucia Lia is my sole surviving grandparent. To avoid getting into useless arguments about politics, we started a series of small experiments.

Lucia will turn 89. One thought guided us while assembling these exercises: in old age you become a different kind of a kid, as long as you hold on to your sense of curiosity.

Tipar

palpabil.com & fabrik.ro

Ediția

_____ / 100

ART ENCOUNTERS

NU TREBUIE SĂ FII ARTIST, CÂND VINE VORBA DE ZOACĂ.



They say that you can't teach an old dog new tricks. Neuroplasticity tends to indicate the very opposite.

This collection of exercises is an attempt to forge a playground in the final years of life, pieced together by a niece and her grandmother.

EXERCITIILE DIN ACEST CAIET
SUNT 'ORIENTATIVE, SUNTETI
LIBER SĂ SCHIMBATI PAȘII, SĂ
ALTERNATI TEHNICILE. DE
CELE MAI MULTE ORI AM
REALIZAT CĂ GREȘELILE NE-AM
ÎNDREPTAT CĂTRE SOLUȚII
MAI ZENATICE.



MAI 2022 - 2023

